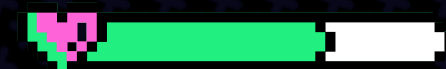


PLAYER 1



HIGHSCORE 2500



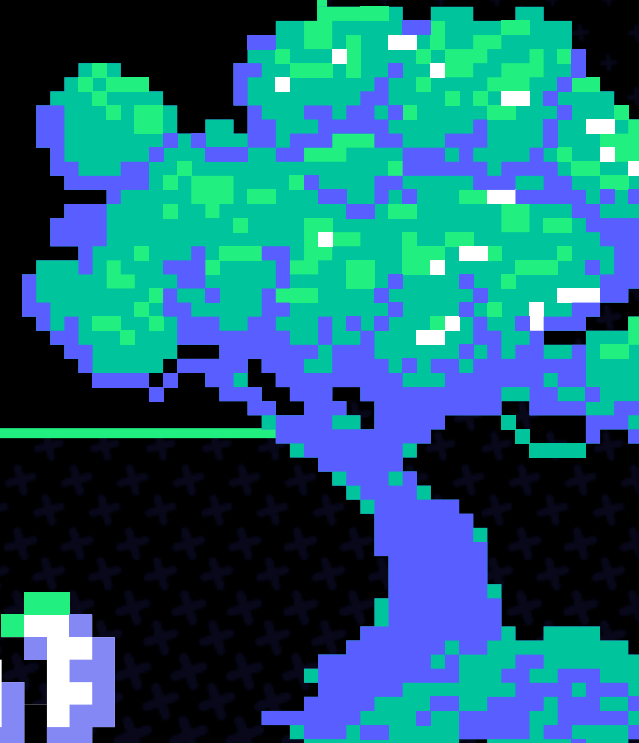
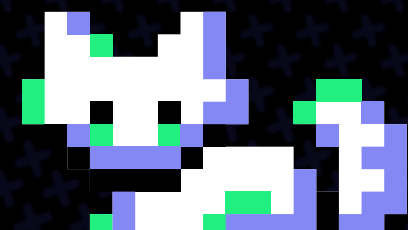
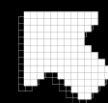
PLAYER 2

STRESS MANAGEMENT:
MENGELOLA STRESS
MELALUI MEMBACA MAZMUA

START

MENU

SIGN IN



MENU

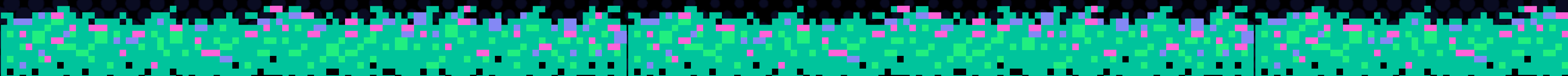
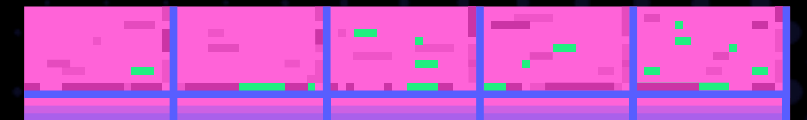
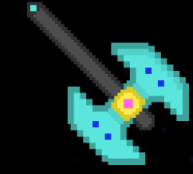
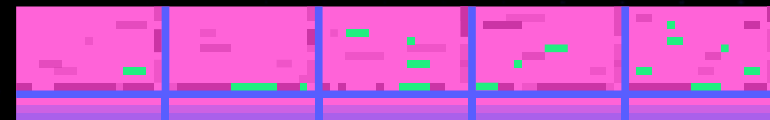
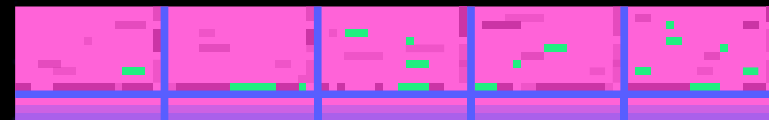
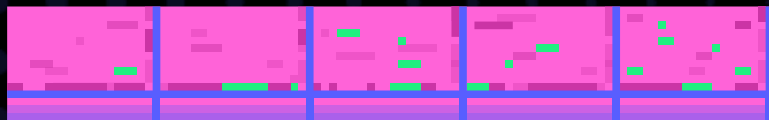
🗡️ 01

💎 07

★ 12



APAKAH ANDA STRES?



MENU

🗡️ 01

💎 07

★ 12

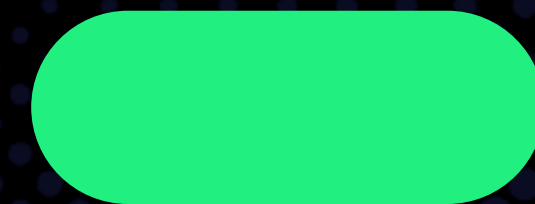


APAKAH PENYEBABNYA?



➔ APAKAH ADA
PIKIRAN ATAU
PERASAAN YANG
MUNCUL?

APILU



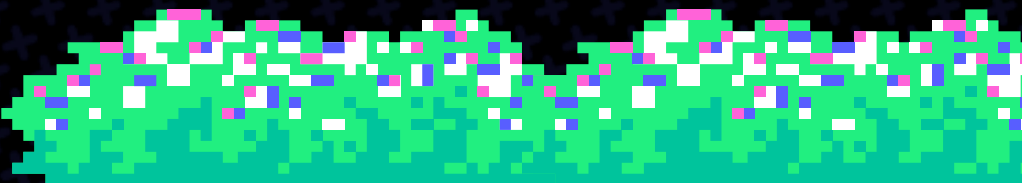
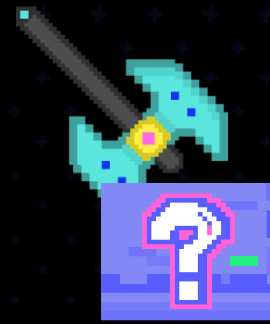
[BACK TO
AGENDA PAGE](#)

SIGN IN



STRES BERARTI
MERASA
TERTEKAN ATAU
MERASA
TERANCAM DALAM
HIDUP (WHO)

[BACK TO AGENDA PAGE](#)



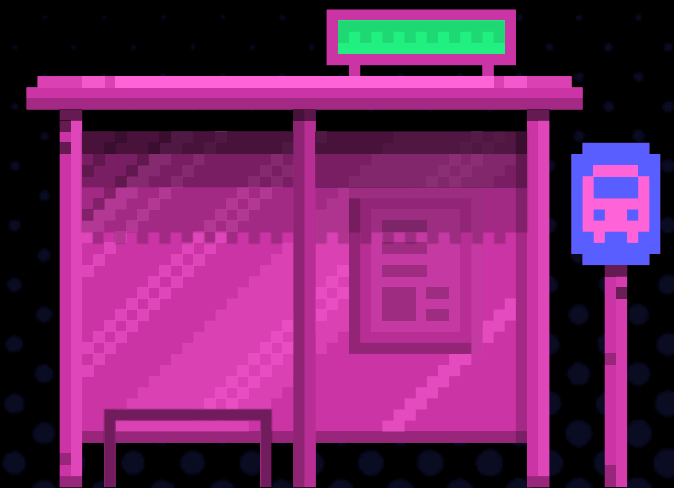
MENU



RESPON FISIOLOGIS ATAU PSIKOLOGIS TERHADAP STRESSORS INTERNAL ATAU EKSTERNAL (APA)



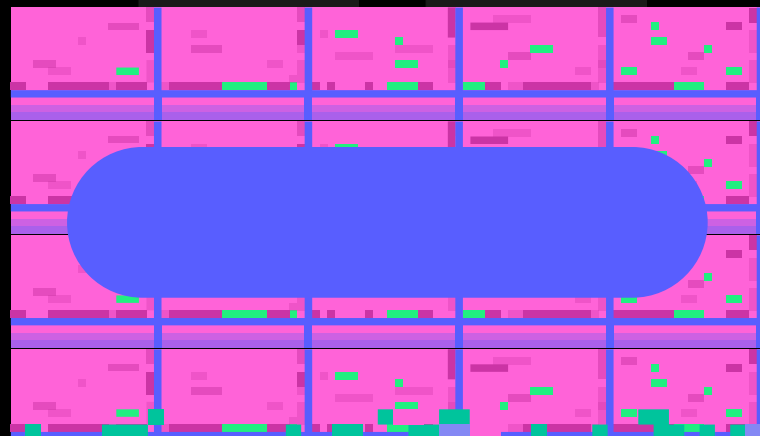
[BACK TO AGENDA PAGE](#)



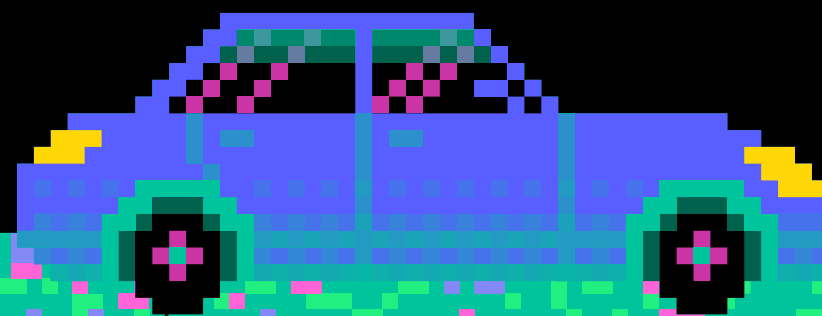
PLAYER 1



KETIKA ANDA
STRES BUKAN
BERARTI DIRI
ANDA TIDAK
SEHAT MENTAL.



[BACK TO AGENDA PAGE](#)



SIGN IN



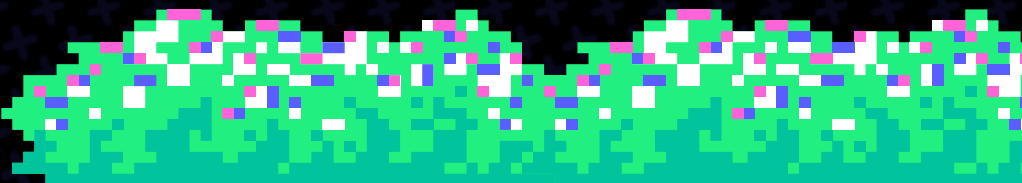
[BACK TO AGENDA PAGE](#)



KONDISI APAKAH YANG PALING SERING ANDA ALAMI DI DALAM HIDUP SEHARI-HARI?



NO STRESS



MENU

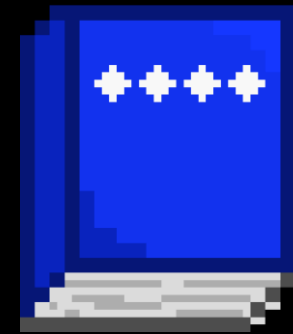
01

07

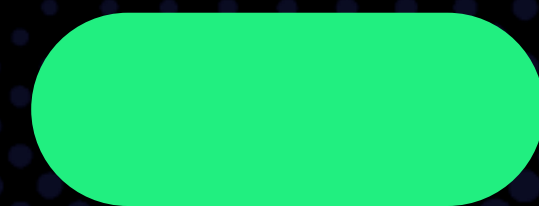
12



PERASAAN
TEPATEKAN
DALAM SITUASI
YANG MENEKAN
DAN MENGANCAM
MERUPAKAN
PENANDA ATAU
SINYAL BAGI
KITA.



11.11



[BACK TO
AGENDA PAGE](#)



01



07



12



[BACK TO AGENDA PAGE](#)



CARA

TIDAK

EFEKTIF



- ◆ MENGABAIKANNYA
 - ◆ MENGHINDARI ORANG, TEMPAT, ATAU SITUASI
 - ◆ TIDAK KELUAR KAMAR
 - ◆ MENGISOLASI DIRI
 - ◆ MENYERAH
 - ◆ MEMINUM ALKOHOL DAN MENGGUNAKAN OBAT TERLARANG
 - ◆ MEROKOK
 - ◆ BERTENGKAR DAN MEMARAHI ORANG LAIN
 - ◆ MENYALAHKAN DAN MENKRITISI DIRI SENDIRI
- [WHO]



[BACK TO AGENDA PAGE](#)



YANG

LEBIH

MENDOLONG



- MEMILIKI KESADARAN DIRI (SELF-AWARENESS)
- MENGELOLA TUBUH ANDA
- MELAKUKAN SESUATU
- MERUBAH PERSEPSI (DARI NEGATIVE MENJADI POSITIF)
- MENGENALI EMOSI YANG DIALAMI DAN MENGELOLANYA
- MEMBUAT JURNAL (TULISAN MAUPUN VISUAL)
- MEMBACA MAZMUR

MENU

🗝️ 01

💎 07

★ 12



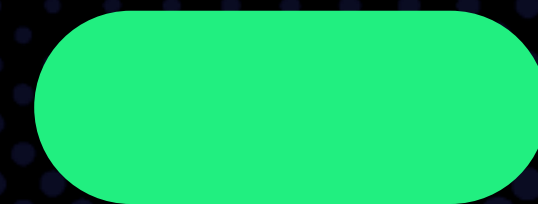
MENGAPA MEMBACA MAZMUR?

➤ PSIKOLOGI BERSAMA DENGAN ALKITAB
DAPAT MENJADI SAINS YANG MEMBERI RESEP
DAN HIKMAT UNTUK HIDUP (COLE & HALL,
XXXX)

➤ ADA HIKMAT DAN PRINSIP MORAL DI
PERJANJIAN LAMA (COLE & HALL).



🎮



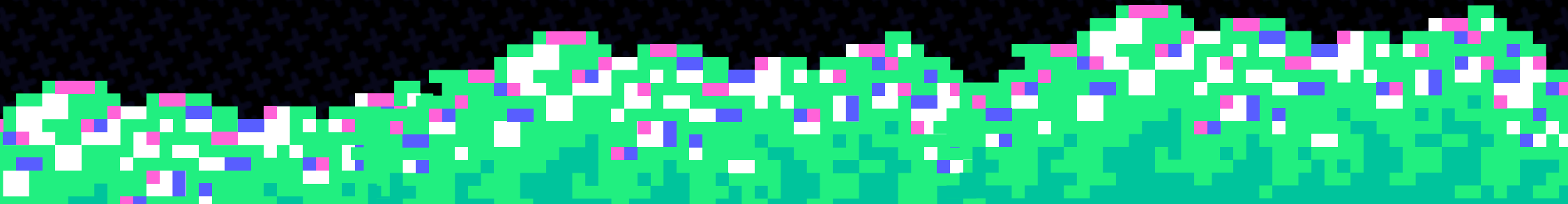
[BACK TO
AGENDA PAGE](#)



MEMBEACA MAZMUR

BROWN &
COLLICUT,
2022

PSALMS 90,91, AND 92
AS A MEANS OF COPING
WITH TRAUMA AND
ADVERSITY





[About](#) ▾ [People](#) ▾ [Study](#) ▾ [Access](#) ▾ [Research](#) ▾ [Alumni](#) ▾ [News & Events](#) ▾

PSALMS FOR SELF-REFLECTION

Bodleian Libraries Free Online Workshop

On Wednesday 21st July and Wednesday 25th August, the Bodleian Libraries will be hosting a two-part free online workshop, in partnership with Oxford University Department of Psychiatry on the topic of Psalms For Self-Reflection.

This is a community project from the Bodleian Libraries inspired by medieval manuscripts that have been digitised with support from the Polonsky Foundation.

Participants are invited to a 2-part online workshop exploring how psalms can be used as a tool to support mental health





[BACK TO AGENDA PAGE](#)

PROSES



COPING



- *RE-ORDERING SCHEMA*: STRUKTUR MENTAL DAN ASUMSI DIMANA DUNIA DILIHAT DAN DIWAKILI. DIAWALI DENGAN MAZMUR 90.
- · MAZMUR 90 BERISI TENTANG SCHEMA MENGENAI DISRUPSI ATAU KERUSAKAN.
- · PENILAIAN TERHADAP ALLAH YANG MENGHUKUM DI AYAT 7, 8, 11.
- · EKSPRESI ADANYA HARAPAN (HOPE) DI AYAT 13-17. AYAT 3-6 MERUPAKAN "BREVITY OF HUMAN LIFE".



[BACK TO AGENDA PAGE](#)

PROSES



COPING



- *RE-ORDERING SCHEMA*: STRUKTUR MENTAL DAN ASUMSI DIMANA DUNIA DILIHAT DAN DIWAKILI.
 - MAZMUR 91 MERUPAKAN BAGIAN YANG MENUNJUKKAN PEMAHAMAN BAHWA KRISIS ADALAH KESEMPATAN UNTUK PERCAYA KEPADA ALLAH DAN KESELAMATAN DARI ALLAH (7-10).
 - AYAT 11-16 MENUNJUKKAN KEMENANGAN BERSAMA ALLAH-*COLLABORATIVE RELIGIOUS COPING*.
 - DUKUNGAN SPIRITUAL



[BACK TO AGENDA PAGE](#)

PROSES COPING



- MAZMUR 92: *SCHEMA* BARU.
- HUKUMAN BAGI ORANG YANG BERBUAT JAHAT (7-9)
- HADIAH/IMBALAN BAGI ORANG YANG MELAKUKAN KEBENARAN (12-15).
- MENUNJUKKAN *PSYCHOLOGICAL RE-ORDERING* TERHADAP DUNIA UNTUK MENDAPATKAN MAKNA.



[BACK TO AGENDA PAGE](#)



MANFAAT MEMBACA MAZMUR



- MEMBACA MAZMUR 90-92 MERUPAKAN CARA UNTUK MENYUARAKAN DISTRESS.
 - MERUPAKAN KESEMPATAN UNTUK BERBAGI
- REFLEKSI MENGENAI KEHIDUPAN MANUSIA.
 - RASA NYAMAN DAN JAMINAN DALAM PERLINDUNGAN ALLAH.
- · AFIRMASI TERHADAP KEADILAN.
-

MENU



THANK YOU!

